



MARC ROVIRA



Oooooomm! Per un estiu de pau tecnològica

Us proposem un decàleg de consells per mirar de canviar alguns hàbits molestos amb el mòbil i les xarxes durant les vacances

TEXT
NÈREIDA CARRILLO

Altaveus amb una potència exagerada, pares i mares sempre pendents del mòbil, GoPros que has d'anar esquivant, concerts en què l'artista està tapat per una munió de pantalles... La tecnologia, que sovint ens fa la vida més fàcil, també ens pot espatllar les vacances. El consultor en comunicació online Francesc Grau assegura que una bona part d'aquests comportaments estan motivats pel fet que encara estem dins "la bombolla de fascinació per les tecnologies". Per la seva banda, la psicòloga experta en noves tecnologies Carme Estévez, que exerceix als centres Parèntesi i GRAT, diu: "La tecnologia moltes vegades ens torna narcisistes i no som conscients que podem molestar. Hem de ser-ne conscients. La solució no passa per prohibir sinó per educar". Perquè sigui un estiu de pau tecnològica, us proposem un decàleg de bons comportaments per no fer sortir ningú de polleguera amb l'ús de les petites pantalles.

1. Silenci, estem descansant

El pla és perfecte: la remor relaxant de les onades, un bon llibre, la brisa marina acaronyant-nos la pell... i, de cop i volta, l'estampa idíl·lica es trenca. El soroll enervant d'uns altaveus o d'un mòbil amb música discotequera espatlla el moment. En aquest cas, la solució és ben senzilla i de sentit comú: portar uns cascos a la butxaca o abaixar el volum dels dispositius. Cal saber que les vacances són una època en què moltes persones busquen tranquil·litat. Si desterren el mòbil o treuen el so als aparells, un entorn ple de soroll, notifiacions i trucades no hi ajuda gens.

2. Mireu amb els ulls

L'estampa comença a ser habitual en molts concerts i festivals d'estiu. Per

veure l'artista a l'escenari, ja no només cal treure el cap entre les persones altes, sinó intentar superar una muralla de mòbils que enregistren l'experiència per compartir-la a les xarxes. L'any passat, fins i tot, la cantant Adele se'n va queixar en directe: "Sé que esteu fent fotos, però us estic parlant en la vida real". Alguns famosos ja s'han decantat per prohibir les petites pantalles a les actuacions musicals. Els experts advoquen per un ús racional. "El problema és que desconnectem del present. Físicament som aquí, però estem més pendents de la manera de compartir-ho a les xarxes que de gaudir-ne", lamenta Estévez. La psicòloga afegeix: "Connectar amb el present consisteix a parar atenció als teus pensaments, emocions, sensacions físiques i a l'ambient que t'envolta. Quan estem pendents de la foto perfecta vivim en el futur". En aquest sentit, Grau diu que "la majoria de la gent no torna a mirar mai més els vídeos i les fotografies que fan; tot és allà, des del dia que van comprar el mòbil". Per a aquest expert en comunicació digital, és important veure les sensacions a la cara, que no estiguin eclipsades per un aparell tecnològic. "Passa molt als aniversaris infantils. Els infants no veuen la cara dels seus pares i mares mentre bufen les espelmes; veuen els telèfons", reflexiona Grau.

3. Mares i pares, desenganxeu-vos

Els progenitors han de donar exemple. A l'estiu, quan passem més temps amb els fills, cal crear moments de qualitat i no plens d'interrupcions de dispositius tecnològics. "No hem de fixar a la ment dels nostres fills i filles la imatge d'un pare o una mare sempre mirant una pantalla", aconsella Grau. Per a aquest expert, quan cal fer servir aquests aparells perquè es tracta d'una qüestió important, està bé raonar-ho amb les criatures: "In-



GETTY



GETTY

tento explicar-los què estic fent: si estic contestant un mail, si estic contestant un *whatsapp* de feina... Vull que vegin que no estic jugant”.

4. Tanqueu el pla, sisplau

La platja, igual que els concerts i altres punts d'especial atracció turística, està increïblement atapeïda a l'estiu. De vegades resulta difícil immortalitzar la nostra criatura jugant a la sorra o a la nostra parella ballant, i que no surtin al darrere molts desconeguts a les nostres GoPros i càmeres de foto. Així que, si podeu, sisplau, tanqueu el pla. De vegades resulta difícil però cal provar-ho. S'ha de respectar el dret de la pròpia imatge i la intimitat d'altres persones.

5. Amagueu les aplis de feina

Un altre consell útil per desconnectar a l'estiu i no empenyar la família o els amics és preparar el mòbil per a les vacances. Un bon comportament en aquesta línia és desinstal·lar o amagar les aplis de feina. Ja no tindran prioritat durant les vacances. Cada vegada que

desbloquegem els aparells per consultar l'horari d'un museu o fer una foto, ja no tindrem present la feina ni la temptació de consultar aquestes aplis.

6. Fora postureig

El postureig a les xarxes ja cansa. Està bé que ompli Instagram i Facebook de les vostres meravelloses vacances, però no n'abuseu. Tingueu en compte que n'hi ha que es queden treballant i aquestes instantànies fan dentetes. “El fet de compartir, de buscar aquesta aprovació social –reflexiona Estévez–, és una cosa molt normal, humana. El fet patològic és quan el que volem compartir o projectar a la resta de persones dista molt de la nostra realitat”. La psicòloga alerta que, en el cas dels adolescents, una vida idealitzada transmesa a través d'internet pot induir a estats d'ànim de tristesa, fins i tot depressius. “Compartim quan anem de viatge o assistim a un concert; ningú comparteix fotos rentant els plats. Moltes vegades som conscients que edulcorem la realitat, però quan mirem les xarxes de la resta ens ho

creiem. És un fenomen molt estrany psicològicament. Passa molt amb els adolescents”, explica l'experta.

7. Penseu i després compartiu

Les xarxes afavoreixen comportaments impulsius i es presten al fet que els usuaris utilitzin un to o unes expressions que, en la vida real, no farien servir mai. Els insults, les exageracions i les barrabassades en calent troben un ambient òptim a les xarxes, però cal reflexionar una mica abans de piular o carregar un contingut. “Tot el que pengem pot tenir conseqüències en el nostre dia a dia”, adverteix Estévez. Pel que fa a la privacitat, Grau aconsella prudència a l'hora de fer fotografies i compartir-les. “Les fotos que fem queden al rodet del mòbil. Donem permís a moltes aplicacions perquè hi accedeixin. Ningú té clar quan aquella aplicació hi accedeix i fa un repàs de les fotos”, alerta.

8. No acapareu el wifi

Si bé és cert que l'estiu és una època propícia per desconnectar, de vegades cal

accedir a internet per preparar un recorregut, per consultar horaris o, per què no?, per veure en línia alguna sèrie que seguim. Però si compartim el wifi, això no sempre és una missió fàcil ni una experiència satisfactòria, perquè n'hi ha que tenen tendència a acaparar l'amplada de banda sense pensar en la resta de mortals que la poden necessitar. Sisplau, deixeu-ne una mica per als altres.

9. Àpats sense pantalles

Un hàbit sa, tant a l'estiu com a l'hivern, és deixar lluny els mòbils mentre compartim un dinar o un sopar. “Hem de tenir el mòbil guardat mentre estem en un esdeveniment familiar o amb els amics, com si es tractés d'una norma més de cortesia, com ara no menjar amb la boca oberta i no posar els colzes a la taula”, proposa la psicòloga Carme Estévez. L'experta planteja que s'introdueixi aquesta recomanació com un joc; qui primer miri el mòbil, perd. Estévez insisteix que els adults han de ser un model per als nens i que si s'arriba al consens que les pantalles s'exclouen dels àpats, els pares han de ser els primers a respectar-ho.

10. Parleu més, teclegeu menys

Alguns malentesos que es produeixen en la parella o la família durant les vacances tenen l'origen en el mòbil: mentre parem atenció a les petites pantalles no estem conversant amb les persones que tenim al costat a la taula, a la piscina o a la terrassa. Aquest estiu cal teclejar menys i parlar més amb qui ens acompanya. Estévez, amb tot, aclareix que sovint no es tracta d'un problema tecnològic: “De vegades demanem la tecnologia i n'és la conseqüència. El que fa la tecnologia és amagar un problema real de comunicació que ja existia”. ♦

FRANCESC MELCION

